140
240
280
0
310
www.sa-kra.ch

Nijazi Basha

Ushqimi optimal

Dieta moderne

dhe

ushqimi i përditshëm në Kosovë

Botues:

Autori

Redaktor gjuhësor:

Hasan Hamëzbala

Shtyp:

shtypshkronja

BLEDI - Prizren

Tirazhi:

ekzemplarë

NË VEND TË PARATHËNIES

Njerëzimi dita-ditës zhvillohet me hov shumë të madh, dhe gjithçka sillet rreth parasë, biznesit, politikës dhe dominimit. Në njëfarë mënyre, i tërë njerëzimi udhëhiqet dhe dirigjohet nga sistemi i globalizmit. Sistemi i tillë i përgjigjet zhvillimit të sotëm. Kjo është çështje shoqëroro-politike globale, e jo individuale. Gjithçka që nuk i përgjigjet sistemit global, nuk i kushtohet rëndësi, përkundrazi shoqëria mbetet indiferente.

Çdo njeri që dëshiron të jetë i shëndoshë dhe i vetëdijshëm për jetën e vet, atëherë le të provojë që të lirohet nga shprehitë e dëmshme, sidomos nga shprehia e të ushqyerit me ushqime artificiale dhe helmuese, nga shprehia e të ushqyerit me ushqim të tepruar dhe të panevojshëm.

Industritë e kanë për detyrë të prodhojnë për të shitur, biznesmenët interesohen që të pasurohen, pra këto janë interesimet e tyre. Por më e rëndësishmja është që secili nga ne të jemi për veten të kujdesshëm se çka hamë e çka pimë, a janë ushqimet, që hamë, artificiale apo biologjike.

Çfarë më shtyri që ta shkruaj këtë libër për dietën optimale? Gati u bënë dy vjet që rregullisht, çdo muaj, bëj kontroll mjekësor tek mjeku i shtëpisë për shëndetin tim, si dhe çdo muaj jam në konsultim me eksperten e ushqimit dhe të dietës moderne. Analizat mjekësore dhe këshillat e ekspertes ma kanë tërhequr vërejtjen se gjendja ime shëndetësore ka filluar të keqësohet. Vërejtja kishte të bënte me peshën e tepërt, me diabetin, me yndyrën në gjak, me tensionin, me mushkëritë dhe me zemrën. Paralelisht këshillohesha nga mjeku i shtëpisë dhe nga këshilltarja për çështje të ushqimit, por, për fat të keq, si shumë të tjerëve, edhe mua këta mjekë nuk më ndihmonin; më dukej se gjendja ime veç sa shkonte e përkeqësohej. Analiza dhe kontrolle mjekësore kam pasur shpeshherë edhe para shumë vitesh, por ishte e kotë.

Ka mbi një vit që i lexoj e i studioj librat e dr. Wolfgang Luz, dr. Jan Kwasniefski e të disa të tjerëve. Këta mjekë janë shkencëtarë të zellshëm në këtë fushë, kanë studiuar e eksperimentuar dhe kanë bërë mijëra e mijëra analiza shumë të suksesshme për ushqimin e njerëzimit. Këta dy shkencëtarë që i përmenda punojnë në këtë drejtim shkencor qe mbi 50 vjet, dhe së bashku me disa shkencëtarë amerikanë e anglezë, janë të parët që i kanë bërë hapat e parë në shpjegimin e ushqimit optimal qe afro 100 vjet.

Konsideroj që ishte fati i mirë për mua që m'u dha rasti t'i lexoj e t'i studioj të dhënat mbi dietën dhe ushqimin optimal. Sot unë e ndjej veten shumë mirë me shëndet. Ka qe një vit jam shumë më i fuqishëm, shumë më vital. Edhe pse i kam 50 vjet, më duket vetja se i kam 20: kam shumë kondicion, nuk po më bien gripat, fle shumë mirë, pesha dita-ditës po më normalizohet, dhe po më duket vetja më i qetë... Analizat mjekësore i kam shumë të mira. Ushqimit optimal çdo herë e më mirë jam duke iu përshtatur dhe duke e respektuar.

Kam nderin dhe kënaqësinë që përvojën time dhe informacionet që m'u dha rasti t'i njoh, t'jua bart edhe juve, lexues të nderuar.

Nijazi Basha

Ushqimin që ne sot hamë është bukur shumë i ndryshëm me ushqimin që është ngrënë para 30 apo para 100 vjetësh. Ushqimi sot është i paketuar në folitë plastike apo stiropore të ndryshme, është i ngrirë, i sterilizuar, i stërpikur me materie kimike që të qëndrojë më shumë. Ushqimin, të cilin ne e blejmë, nuk e blejmë nga bujku në mënyrë direkte, por e blejmë në shitore të vogla apo supermarkete.

Supermarketet gjërat i blejnë nga bujqit e sotshëm, të ashtuquajtur modernë. Bujqit modernë detyrohen që të prodhojnë pemë, perime, mish, qumësht, djathë etj., mundësisht sa më shumë dhe sa më lirë. Në këtë rast, bujqit për ta arritur fitimin e dëshiruar, detyrohen që prodhimet bujqësore t'i mbrojnë nga sëmundjet, insektet dhe parazitët e ndryshme, duke përdorur preparatet kimike: insekticidet, pesticidet, herbicidet, akaricidet si dhe preparate tjera për të cilat kurrë më parë nuk kemi dëgjuar. Kjo vetëm e vetëm që njerëzit të kenë mundësi të blejnë sa më shumë dhe sa më lirë, pra, të hanë e të ngopen me ushqime të helmuara...! Në anën tjetër, më në fund, fitojnë bujqit, tregtarët dhe ekonomia e politika e sotme... Por, mos të harrojmë, se humbësit fatalë jemi vetë ne, njerëzit e pavetëdijshëm!

Dita-ditës tokat bujqësore janë duke u helmuar shumë e më shumë, sepse bujqit modernë sot janë perversë dhe kriminelë mu ashtu si tregtarët dhe politikanët, kurse faji dhe përgjegjësia na bie vetë neve – shoqërisë njerëzore – sepse vetë ne jemi ata që heshtim dhe konsumojmë prodhime të dëmshme për njerëzimin. Bujqësia moderne prodhimet bujqësore detyrohet t'i stërpikë me preparate kimike 2 deri në 7 herë në vit. Paramendoni se çfarë është duke ndodhur me tokat bujqësore në ditët e sotme, prandaj mos të flitet për të ardhmen nëse vazhdon ky "zhvillim" me këtë trend edhe më tej!

Para shumë vitesh, nga mungesa e teknologjisë, bujqit kanë punuar me mjete jo gjithaq moderne, mirëpo fatmirësisht atëherë nuk ka pasur plehra artificiale, nuk ka pasur preparate kimike – edhe atë të shumëllojshme. Ky lloj bujqësie na ishte atëherë biologjike. Bujqësinë biologjike, duam apo nuk duam ne, patjetër duhet ta ripërtërijmë në Kosovën tonë të shtrenjtë, sepse vetëm me ushqim biologjik, natyral, mund ta ruajmë shëndetin. Me plot përgjegjësi apeloj t'u ikim ushqimeve të ngrira në frigoriferët me ngrirje të thellë, t'u ikim ushqimeve të konservuara, të paketuara... dhe t'u kthehemi prodhimeve biologjike!

Mua më ka interesuar që ta di se çka hamë në jetën tonë të përditshme ose si duhet të hamë. Nga kureshtja më ka lindur ideja që të shkoj te mjekja familjare dhe tek këshilltarja për çështje ushqimore (eksperte për ushqim), por në të njëjtën kohë lexoja edhe studimet e shkencëtarëve të ushqimit optimal. Mua më kanë befasuar këshillat e mjekes – këshilltares për çështje të ushqimit, kur i kam krahasuar me ato të shkencëtarëve të ushqimit optimal – dallimi është si nata me ditën.

Ushqimi optimal ka traditë të vjetër dhe domethënie të natyrshme bazuar në evolucionin e njeriut. Deri para 5000 vitesh njeriu është ushqyer kryesisht me ushqim

shtazor dhe shumë pak me atë bimor – pemë ose perime. Drithërat nuk kanë ekzistuar para 7 ose 9000 vjetëve.

Ushqimi dietal është bërë aktual në ditët e sotshme.

Sot gjithkujt i pengon mbipesha. Ajo jo vetëm që prish bukurinë e trupit, por edhe e dëmton shëndetin e njeriut: në mënyrë sistematike dëmton nyjat e gjymtyrëve trupore, zemrën, çrregullon tensionin e gjakut, krijon diabetin (sheqerin në gjak) dhe shkakton shumë pasoja tjera. Në kontrollet mjekësore unë jam këshilluar me mjeken familjare dhe, në të njëjtën kohë, jam konsultuar edhe me eksperten e ushqimit. Mjekja këshillonte diçka më thjesht, kurse ekspertja e ushqimit shpjegonte më gjerësisht dhe ishte më rigoroze ndaj këshillave të saj. Mjekja thoshte se puna kryesore është që unë ta humbja peshën dhe rreziku nga ndonjë sëmundje do të largohej. Kurse ekspertja e ushqimit thoshte se "puna kryesore është që ushqimi, kur të hahet, duhet të ndahet në mënyrë të barabartë brenda 24 orësh: mes mëngjesit, drekës dhe darkës" – krejt kjo me qëllim që organizmi të mos ngarkohet shumë dhe që ushqimi i shpërndarë ne këtë mënyrë të përpunohet lehtë dhe në mënyrë të barabartë. Nëse ushqimi hahet – menjëherë – shumë – organizmi ngarkohet aq shumë saqë nuk do të mund ta bëjë përpunimin si duhet.

Pothuajse gjithkush e di se shkaktari kryesor i mbipeshës tek çdo njeri është mungesa e aktiviteteve fizike, kurse problemi tjetër edhe më i madh është se shumëkush ushqehet jo vetëm për ta shuar urinë, por ushqehet sepse ka oreks të madh. Në mungesë të lëvizjeve fizike duhet me çdo kusht të ruhemi – nga ëmbëlsirat në radhë të parë, pastaj nga yndyrat dhe karbohidratet e drithërave. Sheqernat e ëmbëlsirave dhe të pemëve organizmi e ka më vështirë t'i përpunojë, pastaj janë karbohidratet (sheqernat) e drithërave; këto do të ishin të mjaftueshme për nevojat e njeriut.

Karbohidratet – sheqernat duhet të shndërrohen në yndyrë, kurse yndyrat shndërrohen në energji.

Proteinat – albuminat duhet të shndërrohen në karbohidrate rreth 56% e pastaj ato shndërrohen në yndyrë, kurse yndyrat shndërrohen në energji.

Yndyrat vetvetiu, drejtpërsëdrejti, shndërrohen në energji.

Prandaj sa herë të ushqehemi me gjëra të yndyrshme, gjithnjë është yndyra ajo e para që do të harxhohet si energji, e pastaj vijnë në radhë për t'u shpenzuar (si energji) materiet tjera ushqyese, siç janë karbohidratet –sheqernat si dhe albuminat e ndryshme.

Karbohidratet ose sheqernat e shumëllojshme, si dhe albuminat, gjithnjë e kanë rrugën shumë të gjatë për t'u shndërruar në energji, prandaj mu për këtë arsye yndyrat treten së pari, e më vonë u vjen radha të treten edhe karbohidratet (sheqernat) dhe albuminat. Por, nëse organizmi nuk ndjen nevojë shumë për të

shpenzuar energji, gjithnjë sasia e tepërt e materive ushqyese mbetet si rezervë duke u shndërruar në dhjam.

Këshillat e dietës moderne nuk besoj se janë të mjaftueshme.

Si arsye për të bërë këtë konstatim më shërben fakti se nuk është shkaku i mbipeshës yndyra që hamë, por ushqimi i tepruar dhe i panevojshëm. Njeriu i sotëm nuk ushqehet për shkak se është i uritur, por sepse ka orekse të pakontrolluar; han shumë dhe nuk e shpenzon energjinë as gjysmën. Çdo ditë ushqimi i pashpenzuar deponohet në organizëm qoftë si rezervë e energjisë, qoftë si mbeturinë e dëmshme e trupin tonë. Ka shumë arsye të ndryshme pse njeriu, në njëfarë mënyre, detyrohet për të ngrënë: Një prej tyre është edhe nervoza, stresi. E përveç tjerash, mundësitë për ushqim janë të tepërta – ushqimi është kudo dhe sa të duash. Por arsyeja dhe shkaktari kryesor i oreksit të pakontrolluar janë karbohidratet e tepërta që i japim organizmit. Për organizmin tonë kjo është njëjtë si ta skllavërojmë tërë sistemin organik dhe ta dhunojmë me një punë shumë të madhe – pa asnjë fitim e shumë dëm katastrofal.

Ushqimi modern ka shumë dallim prej ushqimit primitiv. Ushqimi modern është i shumëllojshëm, kurse ushqimi primitivë është i pakllojshëm.

Në ushqimin modern bëjnë pjesë llojet e pijeve të panumërta të cilat janë pije laboratorike-industriale, ku shumica prej tyre përbëjnë substanca kimike edhe atë me doza bukur të mëdha, e këto pije ne i konsumojmë çdo ditë e më tepër. Kurse llojet dhe specialitetet e kuzhinave të sotme janë jo vetëm të shumta, por edhe të panumërta.

Në ushqimin primitiv bën pjesë vetëm një pije – ajo kryesorja dhe më e rëndësishmja: UJI. Uji është elementi kryesorë i jetës. Ka qenë, është dhe do të mbetet përgjithmonë. Ushqimi kryesor ka qenë veja e shpezës, dhjami dhe mishi i shpezëve dhe shtazëve.

Nga hapat e parë të zhvillimit të njerëzimit është përdorur qumështi, tëlyeni dhe djathi. Me civilizimin e vonshëm janë përdorur si ushqim edhe frutat e pemëve, pak më vonë janë përdorë me një sasi shumë të vogël perimet. Brenda 5 - 7000 vjet janë zbuluar mbi 90% e drithërave, perimeve dhe pemëve të ndryshme. Dhe dita-ditës po zbulohen lloje të panumërta të ushqimit. Ka disa libra që janë nëpër libraritë e Evropës, të cilët këshillojnë të hahen shumica e llojeve të barojave që as lopa nuk është në gjendje për t'i ngrënë. A thua me të vërtetë ne njerëzit duhet të mësohemi tërë jetën të hamë gjithçka, madje edhe bar...? E nëse fillojmë të hamë bar, çka do të hanë lopët e atëherë?!

Paramendoni sot, në këtë kohë, çdo ushqim gati është i prodhuar nga bujqit jo-biologjik; dhe ushqimet e tilla janë shumë të varfra me materie të rëndësishme ushqyese. Sipas disa shkencëtarëve (p.sh. dr. Wolfgang Liz, Jan Kwasniewski etj.) thuhet se një prodhim biologjik ka vlera ushqyese 2-3 herë më shumë se një prodhim

jo-biologjik dhe kanë përmbajtje shumë më të shëndosha, kurse ato jo-biologjike kanë edhe substanca helmuese për çdo organizëm të njeriut, të shtazëve etj.

KU QËNDRON DALLIMI MES USHQIMIT MODERN DHE ATIJ PRIMITIV?

Ushqimi modern tretet ngadalë dhe është ngarkesë e trefishtë për organizmin e njeriut, është ushqim që krijon gazra dhe mbeturina të dëmshme dhe ka energji të vogël, prandaj dhe nevojat e ushqimit janë shumë të mëdha, thua se njeriu nuk di të ngopet së ngrëni. Ushqimi modern është shumë i pasur me karbohidrate (sheqerna) që janë ngarkesë për çdo organizëm.

Ushqimi modern e ka këtë renditje:

1) karbohidratet hahen më së shumti

2) albuminat hahen diçka më pak

3) yndyrat hahen edhe më pak se albuminat

Ushqimi optimal ka këtë renditje:

1) yndyrat hahen më së shumti; yndyrat e shtazëve

2) albuminat hahen përgjysmë më pakë

3) karbohidratet hahen më së paku

Çdo energji që harxhohet në organizmin e njeriut, së pari është yndyrë e pastaj shndërrohet në energji. Sa më shumë që përdoren karbohidratet dhe albuminat, aq më pak duhet të përdoren yndyrat, sepse karbohidratet dhe albuminat shndërrohen në yndyrë, kështu që në këtë rast gjithnjë së pari harxhohet yndyra (energjia e pastër) dhe pastaj iu vije radha karbohidrateve dhe albuminave. E, nëse nuk e lyp nevoja që karbohidratet dhe albuminat të shndërrohen në energji, ato do të mbesin rezerva të tepërta të yndyrës. Pra, së pari harxhohet yndyra e pastër dhe pastaj vijnë në radhë yndyrat e papastra (yndyrat e papastra dhe të rënda janë ato yndyra që formohen prej karbohidrateve dhe prej albuminave).

Sa më shumë që përdoren yndyrat, aq më pak duhet të përdoren karbohidratet dhe albuminat. Në këtë rast duhet të cek se vlen i njëjti princip i të shpenzuarit të energjisë në organizmin e njeriut.

Yndyrat shtazore janë të pazëvendësueshme për organizmin e njeriut, ato janë energji e pastër dhe shumë lehtë treten.

LLOJET E YNDYRAVE

Yndyra e pastër nuk liron kurrfarë materie të dëmshme, kurse yndyrat e papastra të bimëve si dhe të karbohidrateve – ato gjithnjë kur të shndërrohen në energji, lirojnë materie helmuese në organizmin e njeriut. Organizmi detyrohet të prodhojë substanca mbrojtëse kundër këtyre helmeve.

Yndyrat janë dy llojesh:

1. yndyra natyrore dhe

2. yndyra artificiale ose industriale

Yndyrat natyrore gjenden në të kuqtë e vezës, në tëlyenin e tamblit (qumështit), në djathë, në gjalpë, në majonezë, në dhjam dhe në llojet e mishrave të ndryshme. Këto yndyra janë të pazëvendësueshme për organizmin e njeriut, energji e pastër dhe fuqi e natyrshme e njeriut.

Yndyrat artificiale ose industriale janë lloje vajrash të përpunuara nga luledielli, kolëza, ulliri, misri, kikirikët etj. Llojet e margarinave janë yndyra që përpunohen nga "dora" e makinerisë së njeriut.

Yndyrat që janë të prodhuara nga shtazët, ato veçse janë të përpunuara një herë, pastaj kur i hamë, shumë lehtë treten në energji.

Yndyrat që janë të prodhuara nga bimët, njeriu duhet t'i tretë drejtpërsëdrejti; tretja e yndyrave të bimëve është shumë më e vështirë dhe më e komplikuar.

Karbohidratet dhe albuminat janë dy llojesh:

1. **Të natyrshme**: nga prodhimet shtazore

dhe

2. **Artificiale**: nga prodhimet bimore

Mineralet dhe vitaminat gjenden në prodhimet e shtazëve dhe në prodhimet e bimëve.

Mineralet dhe vitaminat nuk i shërbejnë njeriut për të fituar energji, por rëndësia e tyre është për t'i plotësuar kërkesat e nevojave të zhvillimit trupor dhe për

ta ruajtur sistemin e imunitetit të tij. Edhe mineralet dhe vitaminat e tepërta mund të krijojnë mundim në organizmin e njeriut.

Ku i gjejmë mineralet dhe vitaminat e ndryshme?

Këto i gjejmë në prodhimet e shtazëve p.sh. në të kuqtë e vesë, në tëlyen të qumështit, djathë, dhjam, gjalpë, në mish etj. Kur këto vitamina dhe minerale merren si ushqim, janë shumë të përshtatshme për organizmin e njeriut, sepse ato shtaza veçse i ka parapërgatitur për nevojat e mbijetesës së saj dhe në mënyrë të drejtpërdrejtë njeriut i shërbejnë si materie shumë të pastra, dhe në njëfarë mënyre janë shumë të kompletuara dhe të pranueshme për organizmin tonë.

Gjithnjë kur njeriu përdorë prodhimet shtazore, është i ngopur drejtpërsëdrejti edhe me mineralet dhe vitaminat e domosdoshme që i nevojiten organizmit.

Prodhimet shtazore gjithmonë i bartin me vete materiet kryesore që shërbejnë për ndërtimin trupor dhe për prodhimin energjetik, materie këto të cilat janë gjithçka që i duhet zhvillimit të çdo njeriu.

Mineralet dhe vitaminat të cilat gjenden në bimët e ndryshme nuk janë të koncentruara ashtu si njeriut i përshtaten; gjithmonë, sa herë që njeriu dëshiron të furnizohet me vitamina dhe minerale, gjithnjë në njëfarë mënyre do ta teprojë me shumë materie ushqyese, të padëshirueshme, dhe në vend se njeriu të ushqehet si duhet – aq sa duhet, ai do të hajë edhe atë të padëshirueshmen. Nëpër sallatat e gjelbra, pemët dhe perimet, gjithmonë ka – ose celulozë të tepërt, ose sheqerna të tepërta, ose minerale të tepërta, ose – si gjithmonë – ato mund ta kenë edhe vëllimin dhe sasinë e tepërt, që organizmin gjithsesi do ta mundojnë së tepërmi – dhe kjo është krejtësisht e panevojshme. Për dallim nga njeriu, organizmi i shtazës ka aftësi që ta bëjë përpunimin edhe të celulozës.

USHQIMI NATYROR DHE AI MODERN

Ushqimin natyror disa mjekë dhe shkencëtarë e quajnë ushqimi optimal.

Kurse ushqimi modern është ushqim i përditshëm që përdoret në ditët e sotme.

Ushqimi natyror – optimal ka shumë dallim të madh prej atij modern. Ushqimi optimal përbëhet kryesisht prej prodhimeve shtazore – më së shumti nga vezët, tëlyeni, gjalpi, djathi, gjiza dhe më pak nga mishi dhe bimët – pemët dhe perimet. Kurse ushqimi modern përbëhet kryesisht prej gjithçkafes që lëviz dhe që nuk lëviz, duke filluar nga shtazët e deri tek bimët e pakufishme. Llojllojshmëritë e ushqimeve janë madje edhe të tepruara.

Njeriu i sotëm është krijesë e cila ha gjithçka që i vjen përpara, han madje edhe nuk di të ngopet. Njerëzit hanë – jo pse janë të uritur, por sepse oreksin e kanë të pakontrolluar, kurse "faji" dhe "përgjegjësia" për të ushqyerit e tepruar bie edhe mbi

ushqimin artificial-jobiologjik, që kryesisht është i konservuar, ushqime të cilat janë shumë të pasura me sheqerna industriale etj. Ushqimet e tilla janë shkaktare që e çrregullojnë urinë dhe sistemin nervor; mu për këtë shkak njeriu ushqehet dhe nuk di të ngopet. Të ushqyerit e tepruar krijon sëmundjet e njëpasnjëshme.

USHQIMI OPTIMAL

Ky lloj i ushqimit tek ne në Kosovë si dhe në viset gjithëshqiptare është tejet i panjohur dhe i paqartë. Edhe unë e kamë shumë të vështirë për ta praktikuar këtë lloj ushqimi, sepse e tërë mënyra e të ushqyerit tek ne është definitivisht e kundërt me ushqimin optimal. Nuk ka mundësi që familja të edukohet menjëherë në mënyrën e të ushqyerit të tillë dhe që mënyra e vjetër e të ushqyerit të ndryshojë brenda një kohe të shkurtër. Problemi kryesor është se të tjerët nuk mund t'i frymëzosh e t'i edukosh në mënyrën e dëshiruar, prandaj, mu për këtë, gjërat e reja janë vetëm çështje individuale, e jo kolektive.

Në familjet shqiptare tradita e të ushqyerit gjithsesi se është në ndryshim e sipër. Kuzhina shqiptare është duke u shndërruar edhe në kuzhinë moderne, por sigurisht se jo edhe në kuzhinë të shëndoshë. Në jetën e përditshme ne duhet të pranojmë se po ballafaqohemi me probleme shëndetësore dhe me sëmundje të njëpasnjëshme, sëmundje të cilat mjekësia moderne sot po i quan sëmundje të civilizimit.

Krahas mjekësisë dhe teknologjisë supermoderne, sëmundjet tek njerëzimi nuk dinë të ndalen, por vetëm sa shkojnë e rriten gjithnjë e me shumë – PSE...?

Mjekësia e sotme merret me ndaljen dhe shërimin e sëmundjes, por jo edhe me parandalimin e saj. Si duket, me masat preventive nuk di të merret askush – as pacienti as mjeku!

Sot ne ushqehemi sa të duam e si të duam, por rrallëkujt i shkon mendja se nëse han më tepër se që duhet, ajo është një lloj ngarkese me të cilën organizmi mundohet pa pasur nevojë. Përse njeriu nuk është i kujdesshëm sa duhet...?!

Vlen të përmend një argument të mjeshtërve shaolinë të kungfusë japoneze. Ata me ushqim janë shumë të kujdesshëm, sepse ushqimin nuk e përdorin vetëm si ushqim, por e kanë edhe një lloj rituali meditativ. E kanë edhe një veti të shëndoshë sa i përket principit të jetës: Ata nuk flasin kot, nuk mendojnë kot, nuk shikojnë kot, nuk hanë e pinë kot ose tepër, pra shaolinët janë shumë të disiplinuar sa i përket artit të jetës.

Siç duket i tërë sistemi civilizues, duke filluar nga sistemi i bujqësisë moderne, i mjekësisë, e deri tek administrimi politik, është zhvilluar jo ashtu si i përshtatet njerëzimit dhe sistemit planetar. Sot njerëzimi ende nuk e ka zgjidhur problemin e energjisë regjenerative, ende, madje edhe në këtë shekull, i tërë njerëzimi varet nga energjia atomike, nga ajo e qymyrit si dhe e lëndës djegëse me origjinë fosilesh (nafta, benzina etj.). Çdo energji që s'është energji regjenenative liron gazra helmuese në atmosferën e mrekullueshme. Deri kur civilizimi duhet ta përmirësojë këtë gabim shumëshekullor? Shpenzimi i energjisë së pastër është problemi më i rëndësishëm i tërë njerëzimit. Nëse dimë ta zgjedhim këtë problem sa është pa u bërë vonë, do të ruhet i tërë sistemi ekologjik në Planet; ky princip është bazë e ciklit natyror.

Edhe njeriu e ka problemin e energjisë për zhvillimin dhe jetën e tij

Mjekësia e sotme thotë: Njeriu ushqehet për t'i plotësuar nevojat muskulore dhe energjetike. Kjo është shumë me rëndësi për t'u kuptuar, sepse janë dy forma të të ushqyerit që i japin kuptim shumë të qartë rolit të ushqimit. Studimet mbi ushqimin dallojnë materiet e rëndësishme që shërbejnë për plotësimin e nevojave muskulore, si dhe materiet që shërbejnë vetëm për energji, dhe kjo tregon se materiet ushqyese mund të ndahen në dy grupe: Materiet ushqyese për ndërtimin e muskujve dhe materiet ushqyese për djegien e energjisë.

Gjithmonë është lehtë për t'u kuptuar se çka dhe sa duhet të hamë. Unë mendoj se kjo është esenciale për t'u kuptuar. Ndërkaq, njeriu duke vazhduar kërkimet, harron se në këtë rast janë vetëm dy principe që kanë të bëjnë me ushqimin, e këto janë:

Principi i ushqimit për ndërtimin e muskujve

dhe

Principi i ushqimit për djegien e energjisë.

Principi i ushqimit për ndërtimin e muskujve nënkupton se materiet e ndryshme janë furnizuese me minerale, vitamina dhe shumë elemente tjera kimike e biologjike (pothuajse të panumërta) që i duhen zhvillimit trupor. Njeriu furnizohet nga bimët e gjelbra, perimet, pemët, prodhimet shtazore dhe nga pijet e ndryshme. Këtu e kemi të qartë se materiet ushqyese që deponohen nëpër inde eshtërore dhe muskulore, ato deponohen për një kohë bukur të gjatë, sepse qelizat trupore jetojnë edhe 6 muaj, kurse qelizat nervore dihet se janë edhe të përjetshme. Qelizat trupore dita-ditës rriten dhe gjenerohen pa u ndalur, e organizmi gjithnjë ka nevojë për materie ushqyese.

Unë e di nga përvoja dhe nga ajo që kam mësuar se nuk është me rëndësi që të ushqehemi shumë me vitamina ose minerale të ndryshme; nëse teprohen janë edhe shumë të dëmshme për shëndetin e njeriut, sepse mineralet dhe vitaminat e tepërta mund të bëhen edhe ngarkesë e panevojshme në trupin e njeriut. Vetëm yndyrat janë

materie ushqyese të nevojshme për ta ruajtur gjendjen e energjisë së përditshme; furnizimi me energji kërkohet të jetë i pandërprerë, sepse ajo i duhet vetë organizmit në tërësi dhe vetë strukturës trupore.

Energjia harxhohet aty për aty, plus prej saj organizmi krijon edhe rezerva tjera të yndyrave për më vonë.

Mineralet e ndryshme dhe vitaminat nuk janë si yndyrat që harxhohen shpejt; ato ruhen dhe shërbejnë për shumë ditë të tëra.

Principi i të ushqyerit për energji është i thjeshtë, gjithçka çfarë hamë përmban në vete edhe karbohidrate (sheqerna), proteina, albumina dhe yndyra të freskëta.

Le të kuptohet, pra, se mineralet dhe vitaminat e ndryshme deponohen në pjesët trupore për ndërtimin e trupit, kurse karbohidratet, albuminat dhe yndyrat deponohen për një afat shumë të shkurtër ose harxhohen menjëherë duke u shndërruar në energji.

Energjia është pothuajse gjithçka, sepse i tërë mekanizmi trupor duhet të lëvizë e të zhvillohet pa u ndalur, si një fabrikë gjigante. Energjia i jep fuqi lëvizëse trupit të njeriut. Ajo është faktor i rëndësishëm për zhvillimin dhe civilizimin njerëzor. Energjia e fut në lëvizje tërë universin.

Kur bëhet fjalë për energjinë duhet t'i marrim gjërat shumë seriozisht. Prandaj njeriu duhet t'i kushtojë shumë rëndësi energjisë së pastër. A thua, a ka energji të pastër dhe të papastër? Unë gjithmonë ia kamë bërë vetes këtë pyetje. Ne dimë se teknikat motorike e përdorin naftën dhe benzinën për t'i vënë në lëvizje ato. Nafta dhe benzina, para shumë vitesh, kanë qenë shumë më të papastër se sot, prandaj kanë pasur edhe shumë më pak fuqi lëvizëse se që kanë sot. Ndërkaq sot janë shumë më të pastra, prandaj edhe shumë më të fuqishme për t'i vënë në lëvizje mjetet motorike. Ditëve të ardhshme lëndët djegëse për fuqi motorike do te bëhen edhe më të pastra dhe do të kenë fuqi më të madhe tërheqëse. E, derisa lëndët djegëse për mjetet motorike po përsosen, për njerëzimin sa shkojnë e përkeqësohen ato; këtë fenomen deri më sot askush nuk e ka marrë si çështje serioze.

Derisa njeriu vazhdon dhe nuk merr masa për ta përmirësuar faktorin energjetik, ai edhe më tutje do të vuajë nga pasojat shëndetësore.

Një nga pasojat e civilizimit modern është edhe kjo se njerëzimi nuk ushqehet për ta shuar urinë, por ushqehet edhe për t'i plotësuar nevojat e oreksit. Ushqimin sot njeriu nuk detyrohet ta kërkojë në natyrë, por ai e gjen të gatshme në shitore ose në frigoriferë. Deri më tani njerëzimit nuk i ka interesuar fare se çfarë ushqimi ha, por a ka mjaft për të ngrënë.

Por mënyra e të ushqyerit sa vjen e ndryshohet në planetin tonë. Ndryshon teknologjia, elektronika, ndryshon industria, ndryshojnë pijet, ushqimet e ndryshme dhe nuk është për t'u habitur se ndryshon jeta shëndetësore e njeriut.

Gjithnjë dalin në prodhim pije të reja dhe lloje të specialiteteve të panjohura ushqimore. Njeriu, do apo nuk do, në mënyrë të pavetëdijshme u nënshtrohet mundësive të reja. Mu për këtë shkak ai në njëfarë mënyre bëhet konsumues i ushqimeve dhe i pijeve moderne. Ushqimet dhe pijet janë jo-biologjike, të helmuara me një masë të lejuar nga ministria bujqësore, nga ministria e shëndetësisë dhe nga administrata më e lartë shtetërore. Helmet nga preparatet e ndryshme dozohen deri në një masë që njeriu të mos vdesë menjëherë, por s'ka dert nëse sëmuret dhe për këtë faji s'i bie askujt, përveç atij që sëmuret dhe vdes gjatë lëngimit të gjatë.

PËRPARËSITË E USHQIMIT OPTIMAL

Trupi ynë e di vetë se çfarë i duhet për të ngrënë, sa dhe kur. Ushqimi optimal është shumë i natyrshëm dhe shumë i shëndoshë.

1. Ky lloj i ushqimit në mënyrë gjenerale i përmirëson të gjitha llojet e sëmundjeve dhe shëron shumë sëmundje pa ndihmën e mjekësisë moderne.

Ia dërgon organizmit vlerat më të larta biologjike dhe stabilizon gjithçka që nuk është në rregull në trupin e njeriut.

Çdo sëmundje e njeriut kërkon për shërim specialistët e vet p.sh. sëmundja e zemrës, e mushkërive, e tensionit etj. Kurse ushqimi optimal i ndihmon shërimit të të gjitha llojeve të sëmundjeve. Ushqimi optimal i jep trupit të njeriut energji të pastër dhe fuqi, njëherazi përmirëson gabimet e mëparshme, duke i shëruar ato me metodat më të thjeshta që ekzistojnë dhe në mënyrë biologjike.

2. Me dietën optimale mund ta normalizojmë peshën. Nëse e mbajmë dietën 100% mund t'i humbim në javë 1.5 kg ose në muaj rreth 8 kg peshë. Ata që janë të trashë, e normalizojnë shumë peshën, kurse ata që janë të hollë po ashtu e përmirësojnë peshën.

3. Ushqimi optimal përpos se e shëron njeriun, i jep energji, fuqi dhe vitalitet. Truri furnizohet më mirë me energji, funksionon më mirë dhe më logjikshëm.

4. Ushqimi optimal është më i lirë se çdo ushqim tjetër, sepse kërkesat e ushqimit janë shumë më të vogla dhe të mjaftueshme. Dhe, më e rëndësishmja është se nuk do të sëmuremi fare, do të mbesim të shëndoshë dhe do të kursejmë para.

5. Ushqimin optimal është lehtë për ta bartur dhe për ta ngrënë, nuk është nevoja për të blerë shumë pemë dhe perime.

Ushqimi optimal bën të ngrihet, të konservohet për një kohë të gjatë dhe bën të fërgohet, është fjala për yndyra dhe albumina; koha dhe energjia kursehen shumë.

6. Ushqimet artificiale të ëmbëlsuara – ushqimi optimal – nuk i lejon fare, kurse ushqimet e pasura me karbohidrate i kufizon në minimum. Prodhimet shtazore janë

furnizueset më të mira me energji, me vitamina si dhe materie më të domosdoshme të trupit të njeriut.

FUNKSIONET SOCIALE TË DIETËS OPTIMALE

Ushqimi optimal në shikim të parë duket si i papranueshëm. Mendohet se si çdo ditë të hahen vezë, djathë, gjalpë, kajmak etj. Por pse atëherë të hamë shumë pa nevojë? Ushqimet artificiale na ngopin e na stërngopin derisa sëmuremi rëndë! Përse të stërngopemi pa nevojë?! Ka shtazë që tërë jetën ushqehet vetëm me mish ose vetëm me bar. Pse vetëm njeriu e thyen këtë parim të të ushqyerit?!

Makinave me fuqi motorike, për djegien e energjisë, iu duhet vetëm benzina, kurse njeriut për djegien e energjisë i duhet vetën yndyra, e jo karbohidratet. Në këtë rast njeriu duhet ta ndajë mendjen ose t'i përdorë yndyrat ose karbohidratet.

Shprehitë e sotme të të ushqyerit janë skandaloze. Çdo ditë hamë e pimë vetëm e vetëm për ta shoqëruar dikë ose për t'i shijuar ëmbëlsirat helmuese për organizmin tonë.

PËRDORIMI I DIETËS OPTIMALE NË JETËN E PËRDITSHME

Para se të fillojë përdorimi i ushqimit optimal duhet të respektohen dy rregulla.

Së pari, duhet menjëherë të ndërpritet principi i vjetër i të ushqyerit: duhet menjëherë të ndërpriten karbohidratet dhe të fillohet me yndyrat shtazore. Për t'iu përshtatur ushqimit të ri lypset një kohë rreth një muaj tek të rinjtë ose të shëndoshët, kurse tek të sëmurët ose tek pleqtë përshtatja zgjat deri në tre muaj.

Së dyti nëse shkojmë në pushim ose në vizitë diku, nuk bën t'i ndryshojmë rregullat tona sipas të tjerëve, por mundësisht duhet t'i përmbahemi disiplinës sonë.

KUR DHE SA DUHET TË HAMË

Më së miri është të mos hamë ushqime tjera në mes mëngjesit, drekës dhe darkës.

Mëngjesi duhet të hahet më së shumti me yndyrë, ashtu që të jemi të ngopur për tërë ditën, si p.sh. me vezë të ziera ose të fërguara, tëlyen lope (gjalpë) ose kajmak 35% me yndyrë.

Mëngjesi hahet në orën 8.00. Dreka diku ka ora 16.00, e po qe se jemi pak të uritur edhe në orën 21 - 22. Kaq vonë mund të përdorim diçka me karbohidrate, por më mirë është të mos hamë fare kaq vonë.

Nëse mëngjesi nuk na hahet, bën ta hamë vetëm drekën në ora 12.00 dhe darkën diku ka ora 18 - 20.

ÇFARË DUHET TË HAMË

Duhet të hamë kryesisht prodhime shtazore, si dhe ato produkte që kanë sasi të madhe të yndyrës; proporcioni 2.5 me 1 gram albumina.

1. Ushqimi më i rëndësishëm është veja e pulës, sidomos të kuqët e vezës i cili është shumë i pasur me materie ushqyese. Të kuqët e vezës përmban në vete vlera biologjike të yndyrës, e përmban edhe aminoacidin cholin i cili është shumë i rëndësishëm për organizmin e njeriut.

2. Grupi i dytë i ushqimit janë prodhimet e qumështit: kajmaku, yndyra, gjalpi, gjiza, djathi etj.; mundësisht të jenë sa më të pasura me yndyrë: prej 30% deri në 80%.

3. Në grupin e fundit bëjnë pjesë llojet e mishrave. Organet e brendshme shtazore janë më të lehta për tretje dhe shumë të pasura me vitamina. Mos të harrohet se mishi përmban sasi të madhe të albuminave, por nuk është mirë të hamë shumë albumina, sepse ato shndërrohen në yndyrë, e nuk është mirë ta ngarkojmë organizmin shumë me yndyra. Albuminat janë të mjaftueshme prej 50 - 80 gramë në ditë; nëse kjo sasi teprohet, është e rrezikshme për veshkat dhe për mëlçinë e zezë.

Çfarë ndodh nëse njeriu në organizmin e tij futë shumë albumina?

Ata të cilët hanë 120 - 150 gramë albumina në ditë, duhet ta kenë parasysh se kjo është e tepërt për organizmin dhe e rrezikshme, sepse albuminat kanë përbërje të përbashkët me azotin. Albuminat e tepërta, së bashku me azotin, trupit ia humbin së tepërmi hidrogjenin, kurse ky element është lëndë djegëse e rëndësishme. Për çdo nxjerrje të atomit azotik duhet trupi t'i shndërrojë në amoniak 3 atome hidrogjeni, kurse 2 atome hidrogjeni nxirren në ure. Urea dhe amoniaku e mundojnë veshkën dhe mëlçinë e zezë.

Principi i shëndoshë është që organizmit mos t'i çojmë materie të panevojshme, sepse po qe se nuk harxhohen duke u shndërruar në energji, ato mbesin në trupin e njeriut si mbeturina.

Njeriut të shëndoshë do t'i mjaftonin edhe 50 gramë albumina, nëse janë me prejardhje shtazore, prandaj nuk është fare mirë të teprohet me albuminat, sikurse as me karbohidrate.

Trupi ka nevojë për një sasi të kufizuar karbohidratesh. Nëse këto nuk i marrim me ushqim, atëherë organizmi do të detyrohet t'i prodhojë vetë ato përmes albuminave. Karbohidratet gjenden në patate, bukë, oriz, pemë etj.

Duhet ta dimë se pemët dhe perimet përmbajnë diçka më pak karbohidrate në vete sesa drithërat e ëmbëlsirat. Pemët dhe perimet në dietën optimale nuk janë aq të preferuara, sepse vlerat ushqyese i plotëson prodhimi i shtazëve. Pemët dhe perimet nëse teprohen në të ushqyer, ato e ngarkojnë organizmin vetëm për së koti.

Principi i ushqimit optimal është që sa më shumë të kursehet puna e panevojshme në organizmin tonë, prandaj mos të përdorim tepër albumina, e sidomos karbohidrate.

YNDYRA E SHTAZËVE:
PRODHIMI-BAZË I USHQIMIT OPTIMAL

Yndyrat janë burimi i vetëm i energjisë së njeriut. Por nuk janë të gjitha yndyrat në mënyrë të njëjtë të shfrytëzueshme dhe nuk bëjnë efekte të njëjta. Me rëndësi është përmbajta e kalorive. Me rëndësi është që gjatë të shpenzuarit të tyre, të lirohet sa ma shumë energji e të ketë sa ma pak gazra të dëmshme. Yndyrat janë hidrokarbure, ku karboni është në lidhje me hidrogjenin dhe me një sasi të oksigjenit.

Më së miri është për organizmin e njeriut që yndyra të ketë sa ma shumë atome të hidrogjenit, dhe mundësisht sa ma pak atome të karbonit. Vetëm produktet biologjike mund t'i kenë këto vlera.

Dihet dhe është e njohur se çfarë fuqie liron hidrogjeni (ai fut në lëvizje raketën kozmike me djegien e ujit të pastër). Kurse lokomotivën e trenit e shtynë në lëvizje karboni, ku rezultati i djegies liron helmin e dyoksid karbonit. Djegia e benzinës tek makinat e ndot ambientin jetësor, e tek njeriu prania e karbonit e helmon organizmin.

Energjinë që e harxhon trupi i njeriut vjen nga djegia e hidrogjenit. Karboni është burim i panevojshëm energjetik për trupin e njeriut.

Një krahasim: 1 gram hidrogjen digjet me 8 gramë oksigjen, liron fuqinë 34,3 kilokalori (kcal).

Dhe 1 gram karbon digjet me 2,6 gramë oksigjen, liron 7,8 kcal; shih, pra, se ç'dallim i madh është ky.

Yndyrat e shtazës konsiderohen si të ngopura me oksigjen. Kur të bëhet djegia e yndyrës në organizëm të njeriut lirohet edhe nxehtësi. Kjo energji na shërben si lëndë djegëse për procesin jetësor dhe për t'na vënë në lëvizje. Nxehtësia ndihmon që të

ruhet temperatura konstante dhe normale. Energjia përbëhet prej hidrogjenit dhe nxehtësia prej karbonit.

Gjatë ftohjes së trupit, organizmi mund të marrë energji nga nxehtësia, por nuk mund të ndodhë e kundërta.

Kur ushqehemi me yndyrat shtazore, me një përbërje të lartë të hidrogjenit, energjia mund të shndërrohet në nxehtësi; nëse ne hamë yndyra bimore, organizmi ka pak mundësi për të manovruar.

Më së miri është që të hamë yndyrë e cila na jep më shumë energji dhe më pak mbeturina. Yndyrat shtazore jo vetëm se kanë shumë energji, por kanë edhe vlerë më të lart biologjike, ku në vete e përmbajnë tërë kompleksin e enzimave, vitaminave, mineraleve si dhe shumë vlera tjera biologjike për djegien e energjisë sonë. Vetëm yndyrat shtazore i posedojnë të gjitha substancat optimale me një marrëdhënie optimale. Ky lloj i ushqimit jo vetëm se na jep nxehtësi dhe energji, por i plotëson kërkesat më të rëndësishme të zhvillimit trupor. Nëse hamë diçka të yndyrshme, p.sh. kajmak, tëlyen, vezë ose diçka shumë të yndyrshme, por shtazore, atëherë në organizëm e kemi "lëndën djegëse" edhe" stufën" në të njëjtën kohë, kurse nëse hamë margarinë ose diçka tjetër bimore, e shfrytëzojmë vetëm "lëndën djegëse" dhe atë shumë të dobët. Prandaj djegia e yndyrave shtazore bëhet lehtë dhe lirohet mjaft energji.

Yndyrat që përdorim sot me ushqimin e zakonshëm, e ngritin nivelin e kolesterinës në gjak dhe zvogëlojnë shfrytëzimin e energjisë së pastër në organizmin tonë. Trupi e zvogëlon djegien e sheqernave dhe e fuqizon shndërrimin e triglicerinës në kolesterinë. Nëse trupi nuk ka nevojë ta djegë sheqerin, sepse ka burim më të mirë të energjisë (yndyrat shtazore), atë do ta shndërrojë në triglicerinë dhe kolesterinë.

Nuk është e saktë ajo që thuhet se njeriu trashet nëse han yndyrë; yndyrat nuk rezervohen nëse në të njëjtën kohë nuk hamë ushqime të pasura me sheqerna ose karbohidrate.

Yndyra kurrë nuk shndërrohet në yndyrë, por albuminat, dhe karbohidratet shndërrohen gjithmonë në yndyrë. Sa herë të hamë ushqim të pasur me karbohidrate, është shumë më keq sesa të hamë yndyra. Albuminat dhe karbohidratet patjetër duhet të shndërrohen në yndyrë, sepse yndyra është ajo e cila e bën djegien e energjisë për organizmin tonë, vetëm energjia është ajo e cila na mban në jetë – të fortë dhe aktiv.

Yndyrat deponohen vetëm kur përdoren karbohidratet. Gjatë të ushqyerit me sasi të madhe yndyrash, por në principin e dietës optimale – nuk ndodh rezervimi i yndyrës, bëhet djegia e lehtë e saj dhe njeriu nuk trashet, sepse yndyrat e rezervuara shndërrohen në energji. Njeriu han shumë yndyra dhe e humb peshën.

Produktet shtazore të cilat përmbajnë në vete yndyra të mjaftueshme:

Vlerën më të madhe ushqyese e ka të kuqtë e vesë. Vlerat biologjike të vezës 30% kanë ndikim në ushqimin e njeriut. Veza e zë vendin më të rëndësishëm në ushqimin optimal. Shumë të mira janë edhe yndyrat e eshtrave. Prodhimet qumështore kanë vlera të rëndësishme sidomos ato që kanë sasi të madhe të yndyrës, si djathi, gjiza, kajmaku, gjalpi dhe tëlyeni.

Yndyra të dorës së dytë janë yndyrat e bimëve; ato në krahasim me yndyrat shtazore konsiderohen si jo të përshtatshme për njeriun. Yndyrat e bimëve nuk kanë përbërje të hidrogjenit. Sa ma pak hidrogjen që ka yndyra, aq më e keqe është. Hidrogjeni është energji e pastër, e lirë e fortë.

Margarina (gjalpi bimor) ka tretje të ngadalshme dhe të dobët. Yndyrat e bimës në organizmin e njeriut oksidohen, në lidhjet e dyfishta takohet me oksigjenin. Pasojë është lidhja e oksideve, peroksideve, hiperoksideve; domethënë: me paraqitjen e hidrogjenit peroksid në trupin e njeriut, së bashku me oksigjenin, ai mbyt gjithçka që jeton në organizëm. Në indet të ndryshme bën kalljen, duke i dëmtuar ato njërën pas tjetrës.

Ekziston një mbrojtje e vitaminës A, por për ta fituar këtë vitaminë duhet ngrënë në ditë: 6 të kuq të vesë ose 150 gramë gjalpë, e kjo është ngarkesë e panevojshme për organizmin.

ALBUMINA ËSHTË JETË

Edhe albuminat e shtazës dallojnë njëra prej tjetrës. Ushqimet jo-biologjike kane vlera energjetike më të dobëta. Albumina dhe proteina e vezës biologjike është shumë e shëndoshë. Vezën, të njomë, nuk është mirë ta pimë ose ta hamë, shkaku i baktereve salmanele; nëse e lypë nevoja mund ta përdorim të njomë në maksimum një vezë. Vezët si ushqim mund t'i hamë 3 - 5 në ditë. Albuminat gjenden në prodhimet e mishrave dhe të atyre qumështore. Një prej vlerave më ushqyese janë organet e brendshme të shtazëve dhe tëlyeni i qumështit.

Qumështin nuk bën ta pimë shumë, sepse përmban sheqerna, laktozë, mund ta pimë një gotë në ditë. Për ushqimin optimal më së miri është ta përdorim qumështin që ka sasi të madhe të yndyrës.

Mishi është një produkt që nuk bënë të teprohet, sepse len pasoja të mëdha. Proteinat dhe albuminat luajnë rol të rëndësishëm në zhvillimin e muskujve, por nuk do të thotë se zhvillimit muskulor i duhet patjetër një sasi e madhe e albuminave ose e proteinave. Mishi që nuk është i pjekur mirë, nuk preferohet të hahet, është i dëmshëm për shëndetin. Mishi i pulës është më i dobët se mishi i viçit apo i deles. Mishi i peshkut nuk është i preferuar për ushqimin optimal, sepse ky mish përmban në vete shumë ujë dhe mbeturina.

KARBOHIDRATE – PO, POR SA?

Karbohidratet janë lidhje kimike ku një e treta është karbon dhe dy të tretat janë ujë. Teknikisht ky lloj djegieje energjetike nuk kishte me qenë e mirë as për lokomotivën. 1 gramë hidrogjen, gjatë djegies, liron energji 34,3 kcal. 1 gram karbon liron 7.87 kcal, dhe 1 gram karbohidrat (glukozë) liron 3,73 kcal – pra, dukshëm dhe qartë, del energjia e ulët e karbohidratit.

Nëse nuk i japim organizmit karbohidrate, vetvetiu riprodhohen karbohidratet nga glicerina dhe albuminat. Për të mos e munduar trupin, është mirë që organizmit t'i japim aq sa i duhen karbohidrate – e kjo sasi është rreth 50 gramë. Nëse i japim më tepër se 50 gramë, organizmi do të mundohet. Karbohidratet i marrim nga drithërat, pemët dhe perimet. Për 1 kg peshë trupore, mjaftojnë 0,8 gramë karbohidrate. Me parimin e ushqimit optimal - 100 gramë janë shumë, kurse 150 gramë janë tepër shumë, dhe shumë të rrezikshme për shëndetin.

Në 100 gramë bukë ka 53% karbohidrate dhe në 100 gramë patate ka 15 gramë. Për një person, në ditë, mjafton me i ngrënë 100 gramë bukë, ose 300 gramë patate; e në këtë mënyrë i konsumojmë 50 gramë karbohidrate në ditë. Karbohidratet më të mira dhe më të lehta janë të drithërave, më të këqijat janë të pemëve, të rrepave të sheqerit si dhe të ëmbëlsirave të ndryshme. 1 gramë glukozë liron 4,2 kcal; sheqeri i rrepës: 1 gram ka 3,91 kcal; 1 gram fruktozë ka 3,73 kcal.

Kur njeriu përdorë shumë karbohidrate, trupi detyrohet që 50 - 90 % t'i shndërrojë në yndyrë. Ky proces kërkon shpenzime të larta të albuminave, vitaminave, mineraleve dhe energjisë, si dhe ndërtimin e kompleksit të tërë të enzimave. Nuk është mirë që me këtë mënyrë të ushqimit ta mundojmë organizmin. Më së miri është të hahen yndyrat e gatshme shtazore. Prej yndyrave nuk ndërtohen karbohidratet, kurse prej karbohidrateve ndërtohen shpejt yndyrat.

BUKA JONË E PËRDITSHME…

Drithërat janë bimë të kohës së zhvillimi të civilizimit njerëzor. Drithërat janë zbuluar gjatë disa mija vitesh; nga këto sot tërë civilizimi ushqehet në mënyrë masive. Prandaj është krijuar bindja se buka, orizi dhe patatet janë ushqim i domosdoshëm, gjë që nënkupton edhe një lloj varësie të domosdoshme. Për ushqimin optimal buka dhe drithërat janë ushqim i rrezikshëm për shëndetin e njeriut – nëse hahen mbi 100 apo150 gramë në ditë. Buka dhe drithërat është më së miri të mos përdoren fare, sepse 100 gramë bukë kanë në vete rreth 45% karbohidrate (KH). Bukën mund ta hamë nëse dikush do, por assesi nuk bën ta teprojmë me sasitë e karbohidrateve, sepse, siç kemi theksuar më lart, njeriu nuk është mirë të ha më

shumë se 50 gramë karbohidrate. Bukën dhe brumërat jo vetëm se nuk është mirë me i ngrënë, por jetohet shumë mirë pa bukë e pa brumëra.

SUPAT NË USHQIMIN OPTIMAL

Edhe supat në ushqimin optimal janë të rëndësishme, dhe është me rëndësi të dimë se supat po ashtu duhet të përgatiten me yndyra të pastra të shtazëve. Thjesht përgatiten sipas dëshirave individuale.

E VËRTETA MBI VLERAT USHQYESE TË PEMËVE DHE PERIMEVE

Pemët edhe perimet gjithmonë dhe gjithkund përmenden se janë shumë të shëndosha. I tërë njerëzimi është bërë i varur nga këta fruta. Mos, vallë, ndoshta mund të jetë edhe e kundërta!? Pemët dhe perimet më së miri është që të përdoren vetëm si fruta shërues dhe jo patjetër si fruta për ushqim. Nuk është e domosdoshme që të ngopemi duke ngrënë e as t'i përdorim për t'i shijuar, sepse sa më shumë që i hamë ato, aq më shumë do të bëhet njeriu i varur dhe shëndetit mund t'i kanoset rreziku shumë shpejt; gjithçka që teprohet është e dëmshme. Pemët, sidomos ato që janë shumë të ëmbla, jo vetëm që janë të shijshme, por edha përmbajnë sasi të mëdha të sheqernave (karbohidrateve), mu për këtë pemët mund të jenë ngarkesë e madhe për organizmin e njeriut. Në 100 gramë mollë ka rreth 12 gramë sheqerna, në 100 gramë banane ka 24 gramë sheqerna etj.

Shumica e perimeve përmbajnë sasi të madhe të ujit, dhe sasi të mëdha të mineraleve ose vitaminave, që mund të jenë si materie ushqyese të tepërta për njeriun. Nuk është mirë për organizmin tonë që, pa nevojë, ta ngarkojmë me materie ushqyese që janë tepricë dhe të mundimshme për organizmin. Përse ta ngarkojmë organizmin për së tepërmi? Gjithçka që është e tepërm, në vend se të na bëjë mirë, do të na bëjë dëm, madje shumë të madh.

Më së miri është që pemët dhe perime t'i përdorim me doza të kufizuara, për tretjen e ushqimit si dhe për efekte mjekësore – shëndetësore.

Pemët dhe perimet përmbajnë 75% - 90% ujë, karbohidrate dhe materie tjera ushqyese. Ujin më së miri është ta pimë dhe ta shijojmë si ujë të freskët, nuk është mirë organizmin ta ngarkojmë pa nevojë me pemë e perime. Nuk ka nevojë të hamë më tepër sesa na duhet, sepse e ngarkojmë edhe jashtëqitjen.

Sheqeri i pemëve absorbohet lehtë dhe shpejt. Fruktoza e pemëve, kur e marrim, shumë shpejt bën rritjen e sheqerit në gjak, ku pankreasi nxitet për të prodhuar më shumë insulinë. Nëse organizmi nuk mund të prodhojë insulinë të mjaftueshme, fillon të paraqitet diabeti – sëmundja e sheqerit. Askush nuk ndien

dhimbje kur është duke u dëmtuar pankreasi. Ata të cilët hanë shumë gjëra të ëmbla, përmes ëmbëlsirave, pemëve dhe brumërave, vazhdimisht e dëmtojnë pankreasin. Thamë ma herët se dobësia e pankreasit është se ai nuk ndien kurrfarë dhimbjeje, kurse nga të tepruarit me karbohidrate dhe sheqerna të ndryshme, ai veç dëmtohet në njëfarë mënyre pa u hetuar ky rrezik. Sa më shumë që dëmtohet pankreasi, rreziku është më i madh për organizmin, sepse pa ndihmën e qelizave B të pankreasit, organizmi i njeriut nuk ka mundësi ta bëjë tretjen e sheqernave. Sa më shumë sheqer që mbetet në organizëm, pa u tretur, ose pa u përpunuar në yndyrë, organizmi aq më shumë ndjen nevojë për sheqer; disi, në njëfarë mënyre, organizmi nuk di të ngopet. Sheqeri i tepërt në organizëm mbetet në gjak në formë të shurupit. Shurup në gjak do të thotë sëmundje e cila bën dëme katastrofale në shëndetin e njeriut. Shurupi i fur qelizat dhe ua pengon mundësinë për t'u furnizuar me oksigjen. Qelizat B vdesin njëra pas tjetrës, kurse qelizat B janë organet më të rëndësishme që e prodhojnë hormonin e insulinës dhe vetëm hormonet e insulinës e bëjnë shndërrimin e sheqerit në energji.

Pemët dhe perimet përmbajnë në vete celulozë, e cila është shumë e vështirë për t'u tretur në organizmin e njeriut; shtazët e kanë aftësinë për ta bërë tretjen e celulozës. Vlen të përmendet se shumicën e pemëve ose perimeve të cilat njeriu i konsumon, shtazët nuk kanë shije për t'i ngrënë ato. Njeriu në njëfarë mënyre është stërngrënës i gjithçkahit. Shihni për shembull se çfarë hanë kinezët, dhe disa popuj tjerë – nuk ka çfarë nuk hanë! Sëmundja e stërngrënies tek shumë njerëz është bërë si lloj fobie.

Njerëzimi është mësuar për të ngrënë sa ma shumë pemë dhe perime, kinse na qenka e shëndetshme kjo; kurse, përkundrazi, njerëzit janë gjithnjë e më të sëmurë. Me të ushqyerit optimal përdoret gjalpi, tëlyeni, djathi, veza etj. Vitaminat që gjenden në gjalpë apo djathë janë të tretshme dhe të mjaftueshme. Një porcion i vogël, afro 100 gramë mëlçi e zezë, na furnizon me vitamina të rëndësishme për 10 ditë rresht, kurse një kg pemë apo perime nuk mjafton as për së afërmi.

Për ushqimin optimal preferohen, në një far mase, t'i përdorim pemët e yndyrshme: arrat dhe lajthitë. Pemët tjera më të preferuara janë: qershizat, manaferrat, dredhëzat në veçanti dhe mitrat. Nga perimet preferohen: lakrat, trangujt, me masë: domatet, specat etj. Më së miri është të bëhen turshi, me ç'rast janë më të lehta për tretje.

Pemët e ndryshme janë më të lehta për t'i ngrënë nëse i bëjmë marmelatë, kuptohet të hahen vetëm me masë jo të tepruar. Mos të harrojmë se pemë biologjike kanë materie ushqyese më shumë dhe janë më të shëndosha.

TË PIRËT DHE PIJET

Uji i thjeshtë është mbreti i të gjitha pijeve që ekzistojnë. Ushqimi optimal përdor pije pa ëmbëlsime, dhe kjo nuk është e kufizuar. Çaji pihet pa sheqer, kafja gjithashtu etj. Qumështi ka përbëje të sheqernave të laktozës. Më së miri është të pimë në masë jo të tepruar: një gotë është e mjaftueshme. Qumështi me kajmak 35% është më i preferuari për shëndet dhe plotëson nevojat energjetike e vitaminoze.

Pijet tjera si vera, alkooli apo birra do të ishin të dobishme vetëm nëse nuk e teprojmë me pirjen e tyre; p.sh. bën të pimë 20 gramë alkool në ditë, një gotë verë ose një gotë birrë në ditë, dhe atë gjatë ushqimit.

Duhet t'jua kujtoj se pijet e sotit, të cilat dita-ditës sa shkojnë e shtohen, të gjitha ato kanë sasi të tepruar të sheqerit dhe të koncentrateve kimike. Asnjë pije industriale nuk është e shëndoshë. Të gjitha pijet janë të dëmshme. Këtë e di gati se çdokush, por ato i përdorin sepse iu jepet mundësia, harrojnë se janë duke e rrezikuar shëndetin. Industritë e pijeve kanë përfitime shumë të mëdha, kurse njerëzimi pëson humbje katastrofale.

TË ËMBLAT –MOS T'I ËMBËLSOJMË

Pijet aktuale janë shumë të ëmbëlsuara. Të ëmbëlsuara edhe me sheqerna të dëmshme, sheqerna të cilat janë të njohura me emrin kimik aspartam. Ky përbëhet prej tri lidhjeve helmuese: Acid aspartik, Methanol dhe Phenylalanin. Personat që konsumojnë pije dhe gjëra të ndryshme me këtë lloj sheqeri sëmuren nga shumë sëmundje të rrezikshme, si p.sh.: tumori në tru, pakinsoni, altsheimeri, multiplesklerozа, epilepsia, diabeti etj.

Aspartami përdoret në sakëza, brumëra, bonbone, torta, gurabia, kafe, keçap, jogurt, prodhime të qumështit – thuaja në çdo lloj produkti industrial.

Sakarina përdoret sot gjithkund me arsyen se është sheqer i lehtë për diabetikët. Ajo kinse është me zero-kalori, por në të njëjtën kohë është shumë e dëmshme për shëndetin. Ata që hanë ushqim optimal nuk kanë kurrfarë rreziku nga sheqernat helmuese, sepse ashtu-kështu nuk përdorin kurrfarë lloji të sheqernave.

USHQIMET E PËRBASHKËTA TË DUHURA PËR DIETËN OPTIMALE

Ushqimi optimal nuk është dietë, edhe pse po përmendet shpesh në këta artikuj.

Prodhimet e preferuara:

1) Dhjami i shtazëve, gjalpi, yndyra e eshtrave, pershuta, suxhuku etj;

2) Veza e pulës;

3) Të gjitha llojet e gjizës dhe djathërave, sa ma të yndyrshme, aq më mirë;

4) Kajmaku-tëlyeni, sa më i yndyrshëm aq më mirë;

5) Çdo lloj i mishit;

6) Organet e brendshme të shtazëve;

7) Peshqit me gjalpë si dhe peshqit në konserva etj.

Ushqimet tjera që hahen në një masë më të vogël se këto që u përmendën më sipër:

1) Margarina, vaji i ullirit dhe vaji i lule diellit;

2) Qumështi i përzier me rreth 35% kajmak (sa më shumë yndyrë aq më mirë);

3) Shumë lloje perimesh të fërguara me gjalpë;

4) Pemët e vogla me sa më pak ëmbëlsim (manat, mitrat, dredhëzat dhe qershizat); këto bën të pasurohen me kajmak ose shllag të blerë;

5) Arrat, lajthitë, farërat e kungullit, farërat e luledielli etj.;

6) Majoneza;

7) Kafeja, çaji, supa me erëza të ndryshme, por kurrsesi me sheqerna të ndryshme.

Prodhime të papërshtatshme për ne:

1) Sheqernat dhe të gjitha llojet e ëmbëlsirave ;

2) Mjalti nuk bën të hahet shumë, por me masë dhe jo si ushqim, por si materie shëruese;

3) Marmelatat, reçelrat, pestili nuk bën të ëmbëlsohen me sheqerna;

4) Orizi dhe fasulet;

5) Buka dhe të gjitha llojet tjera të brumërave;

6) Shpagetat dhe makaronat e ndryshme;

7) Pemët dhe perimet – sa më të ëmbla, aq më të këqija janë;

8) Pudingu, gurabitë dhe produktet tjera që janë të përziera me miell;

9) Të gjitha llojet e pijeve të koncentruara me ngjyra dhe sheqerna të ndryshme;

10) Të gjitha llojet e bimëve që janë të ëmbla;

11) Pak kripëra, jo të teprohen.

TË USHQYERIT E GRAVE SHTATZËNA DHE TË FËMIJËS

Gruaja shtatzënë nuk është e thënë patjetër që ta ndërrojë dietën optimale. Mund ta rritë sasinë e ushqimit, por jo në masë të tepruar. Gruaja shtatzënë duhet ta ruajë gjendjen shëndetësore: të dhëmbëve, të veshkave si dhe peshën e trupit ta mbajë normale.

3 - 4 javë para lindjes mund ta rrisë dozën e ushqimit të karbohidrateve prej 100 në 150 gramë në ditë.

Edhe disa të dhëna të rëndësishme që duhet t'i kemi në mend:

100 gramë albumina mund të shndërrohen në 52 gramë karbohidrate.

Trupi i njeriut nuk i rezervon albuminat.

Mishi edhe pse zihet nuk i humb aminoacidet.

Acidet e albuminave treten brenda 6 orëve.

Krejt organet e brendshme të njeriut përbëhen prej albuminave: truri, veshkat, zemra, mushkëritë, flokët, muskujt etj.

Yndyrat e patretshme të bimëve lejohen të përdoren vetëm 1-2%.

Ushqimi më i shëndosh është ai i cili ka shumë kolesterinë, kuptohet pra nga prodhimet biologjike.

ATP - adenozintrefosfati është burimi i energjisë kryesore që e furnizon trurin e njeriut.

ATP - ja gjatë kreativitetit dhe lëvizjes fizike aktivizohet dhe riparohet.

Të gjitha llojet e karbohidrateve duhet të kufizohen në minimum.

Krejt llojet e karbohidrateve dhe sheqernave të njëfishta apo të dyfishta kanë nevojë për prodhimin e lartë të insulinës.

Sa ma shumë insulinë që organizmi detyrohet të prodhojë, aq më shumë njeriut i kanoset rreziku nga sëmundjet kancerogjene.

Insulina e tepërt e rrezikon njeriun nga diabeti, arteriosklerozа dhe shumë sëmundje tjera.

Karbohidratet janë shkaktare shumë të rrezikshme të mosdjegies së yndyrave, sidomos në mbrëmje nuk bën të hamë karbohidrate.

Kur hamë ushqim të dobët, siç janë karbohidratet, rriten kërkesat e nevojave për albumina. Nëse hamë ushqim me energji të pastër, siç janë yndyrat e shtazës, atëherë organizmi nuk ndjen nevojë për albumina të tepërta.

Njeriut të shendosh i duhen në ditë nga 30 - 50 gramë albumina edhe atë nëse merren prej ushqimit biologjik.

Për djegien e karbohidrateve trupit i duhen shumë vitamina tjera, minerale dhe enzime, kurse yndyra e shtazës i ka të gjitha me veti; dijeni, pra, sa të dëmshme janë karbohidratet e tepërta; mbi 50 gramë karbohidrate janë shumë të rrezikshme për shëndetin e njeriut.

Duhet të hamë, sepse e ndjejmë urinë, dhe do të hamë derisa të ngopemi; albuminat na ngopin shpejt, kurse karbohidratet sa më shumë që hamë aq më shumë na bëjnë të uritur.

Të ushqyerit me enzime i plotëson kërkesat e përgjithshme të materieve ushqyese; të ushqyerit me vitamina nuk i plotëson as për së afërmi nevojat e njeriut në krahasim me enzimat të cilat merren drejtpërsëdrejti nga yndyrat e shtazëve.

Më e rëndësishme është të ushqehemi me enzime sesa me vitamina.

Hemoglobina e transporton oksigjenin nëpër fijet indore-muskulore, hemoglobina është më e vlefshme sesa hekuri. Enzimat – hemoglobinën e gatshme mund ta marrin përmes ushqimit shtazor, si p.sh. nga mishi i mëlçisë së zezë; përse, atëherë, të përpijmë kokrra të industrisë farmaceutike të cilat na i preferojnë mjekët!?

Nuk ka nevojë të marrim injeksione nga mjekët për mungesë të hekurit, por mjafton të hamë hemoglobinën e gatshme përmes suxhukut prej gjaku. Shumë popuj gjakun e shtazëve nuk e hedhin, por e ruajnë dhe e bëjnë suxhuk për shëndet natyror.

Mëlçia e zezë nuk i duron albuminat e tepruara, nuk e do glukozën, nuk do që treglicoridet t'i shndërrojë në kolesterinë.

Acidet janë 40 herë më të mira se glukozat.

Yndyrat e shtazës aspak nuk e mundojnë mëlçinë e zezë, yndyrat thithen nga sistemi limfatik, dhe prej aty shpërndahen nëpër qeliza ku brenda 15 - 20 minutash ato largohen nga gjaku.

Në të kuqtë e vezës nuk ka mundësi të zhvillohen qelizat e kancerit.

Qelizat e kancerit zhvillohen vetëm në karbohidrate.

Perimet lakërore janë të rëndësishme për mbrojtjen e organizmit nga sëmundjet kancerogjene.

Ushqimi optimal i përmirëson dhe i shëron të gjitha sëmundjet e lehta dhe të rënda, pos atyre sëmundjeve që e kanë bërë të veten.

Ushqimi i rëndomtë ose aktual zhvillon rreth 3000 sëmundje, të cilat kryesisht janë sëmundje të civilizimit bashkëkohor. Bujqit prodhojnë pemë dhe perime jo-biologjike që janë shumë më të varfra me materie ushqyese se ato prodhime që prodhohen nga bujqit biologjikë. Shumica e prodhimeve bujqësore që ne i hamë, jo vetëm që janë të tepërta, por ka prej tyre që nuk janë të domosdoshme për t'i ngrënë, madje janë të shtrenjta dhe me pak vlerë. Pra, shumë nga prodhimet bujqësore nuk janë cilësore për t'i ngrënë, por janë cilësore për t'i parë.

EFEKTET ANËSORE TË MUNDSHME GJATË USHQIMIN OPTIMAL

Tek ata të cilët dietën optimale e zbatojnë 100%, në organizmin e tyre do të bëhet një ndryshim i madh dhe shumë pozitiv; ndryshim i natyrshëm. Tek ata që janë të rinj dhe të shëndoshë, adaptimi i organizmit të tyre me këtë dietë do të ndodhë brenda muajit, kurse tek ata që janë të vjetër ose të sëmurë adaptimi me ushqimin optimal mund të zgjasë deri në tre muaj. Duhet theksuar se në këtë rast ndodh një proces shumë normal në organizëm, një ndryshim pozitiv i dobishëm, dhe në këtë rast nuk ka arsye që dikush të brengoset lidhur me ndryshimet që pasojnë; çdo gjë ka për të përfunduar mirë. Ndryshimet mund të jenë:

Zvogëlimi i shijes në ushqim: Nuk bën të brengosemi, sepse organizmi ngopet nga yndyrat biologjike të shtazëve; ato kanë energji të pastër dhe të fortë, njerëzit e rëndomtë ushqehen shumë me karbohidrate, prandaj ata janë gjithmonë më të uritur.

Ngërçi në këmbë: Organizmi është mësuar të marrë në vete shumë karbohidrate dhe në fillim paraqiten disa simptoma të ngërçit, por ato janë të kalueshme; për të mos u brengosur, bënë që gjatë drekës të hamë diçka nga karbohidratet dhe ai fenomen shpejt do të kalojë.

Pengesat në jashtëqitje: Në fillim, derisa të adaptohet organizmi me ushqimin optimal, do të paraqiten pengesat në jashtëqitje. Ata të cilët hanë ushqimin e rëndomtë janë mësuar të hanë gjithçka shumë, ta ngarkojnë organizmin me mbeturina, mbeturina të cilat gjithmonë njeriun e detyrojnë të ketë jashtëqitje të shumta. Kurse me fillimin e ushqimit optimal, njeriut nuk i duhen shumë pemë, perime, brumëra, ëmbëlsira dhe shumë ushqime të panevojshme. Për këtë arsye nga ushqimi i rëndomtë na është dashur të hamë shumë dhe të bëjmë jashtëqitje të shumta, kurse tash hahet shumë më pak dhe ka jashtëqitje më pak. Tjetra është se yndyrat e shtazëve nuk përmbajnë pothuajse aspak mbeturina, ato kanë më shumë energji se sa mbeturina.

Për ta lehtësuar jashtëqitjen bën të hamë ndonjë kumbull të terur ose më së miri, gjatë ushqimit, në drekë ose në mëngjes, në fillim mund të hamë diçka prej

pemëve ose ndonjë nga perimet turshi, si p.sh.: tranguj, lakra ose lakra të ziera. Këto probleme bëhen të tejkalueshme, pasi të mësoheni me ushqimin optimal.

Aroma e pakëndshme e gojës: Pas fillimit të ushqimit optimal ndodhin disa procese të domosdoshme ndryshimi në organizëm. Nga të ushqyerit e mëhershëm fillojnë të lirohen disa helme, e pasi të kalojë një kohë disajavëshe organizmi zë të pastrohet nga këto helme dhe pastaj më nuk do t'i vijë era e pakëndshme gojës.

Dhimbje e barkut: Nëse paraqitet dhimbja, normalisht duhet të kalojë brenda tri ditësh. Nëse nuk kalon brenda tri ditësh, atëherë duhet kërkuar tjetërkund shkakun e kësaj dhimbjeje.

Dhimbja e mëlçisë së zezë: Nëse dikush ka rastësisht zall ose, siç thuhet, gurë në idhëz, atëherë përmes ushqimit optimal organizmit i rikthehet normaliteti funksional. Prandaj, në njëfarë mënyre organizmi tenton të vetëpastrohet ose të rigjenerohet. Nëse gurët nuk janë të mëdhenj, që në fillim të ushqimit optimal ka mundësi të largohen nga mëlçia; e nëse gurët janë të mëdhenj, ata në këtë rast tentojnë të dalin, dhe dhimbja rritet. Për të mos e duruar dhimbjen, është mirë të kërkohet ndihma e mjekut që të lehtësohen dhimbjet ose t'i largojmë sa më shpejt gurët nga mëlçia.

Ndjeshmëritë tjera mund të jenë edhe të kripës, sepse gjatë ushqimit optimal njeriut i duhet shumë më pak kripë. Shumë lloje të ushqimit që hahen kanë kripë të mjaftueshme për organizmin.

Në Kosovë gjithkush e di se çfarë kuzhine përdoret. Fasule, patate, oriz, qepë, presh (purri), lakra, mish, vaj, sheqer, pije të llojllojshme me gazra e sheqer, bukë dhe brumëra me masë e pa masë, shpageta e makarona, pica e pite etj. Kuzhina e Kosovës e ka për traditë t'i përdorë ushqimet me sasi shumë të mëdha karbohidratesh (KH), vajrat e bimëve, po ashtu edhe shumë sheqer në kafe, çaj etj. Ushqimet e tilla janë bërë aktuale dhe normale, kurse sipas ushqimit optimal janë tepër të rrezikshme, shkatërruese dhe vdekjeprurëse (duhet të zbuten, mundet vetëm: mjaft të rrezikshme). Mund të supozohet se shumëkush tek ne në Kosovë mund të mos e marr seriozisht metodën e ushqimit optimal, por unë e them me plot përgjegjësi se duhet të marrim masa urgjente dhe të hamë ushqime biologjike, t'i reduktojmë sheqernat e tepërta, kripërat, vajin e bimëve, pijet me gazra e të ëmbëlsuara me sheqerna kimike etj.

Duam apo s'duam ne duhet t'i kushtojmë rëndësi shumë të madhe ushqimit biologjik dhe duhet patjetër të vetëdijesohet populli mbi bujqësinë biologjike. Bujqësia biologjike prodhimet e veta i ka biologjike, sepse ajo nuk i stërpik pemët dhe fushat e veta me preparate kimike, por nëse është nevoja vetëm me preparate biologjike. Plehrat artificiale nuk i përdor fare, përdoren vetëm plehrat biologjike të shtallës ose të prodhuara nga mbeturinat e gjelbra dhe kompostet e vetëpunuara (nuk e kuptoj).

Ushqime që nuk përmbajnë karbohidrate dhe produktet që prej 0 deri 0.5 yndyrë për 1 gram albumina kanë (e pakuptueshme, e paqartë):

Produkti (100 gr)----------Kcal---albimina---yndyr---albu----------ynd

Gjizë e lehtë pa yndyrë----------104------21,2---------1,2---------1:---------- 0,1

Mushkëri të mëshqerrës----------77-------15,9---------1,5---------1:---------- 0,1

Mish kali në rriska----------79-------15,1---------1,8---------1:----------0,1

Mish viçi----------92--------17,2---------2,4---------1:----------0,1

Mëlçi e mëshqerrës----------128-------19,1--------3,1---------1:----------0,2

Laks i terur----------133-------24,5--------3,9----------1:----------0,2

Peshk forelle----------133-------22.3--------4,5----------1:----------0,2

Mish i bardhë pule----------77---------12,8---------2,9---------1:-------0,2

Gjuhë viçi----------91---------14,7----------3,6---------1:-------0,2

Pulë e përzhitur----------210--------32,5----------8,2---------1:-------0,2

Mëlçi viçi----------132--------18,4----------4,8---------1:-------0,3

Laks në konserva----------137--------19,7----------6,0---------1:-------0,3

Mish mëshqerre----------123---------17,4----------5,9--------1:-------0,3

Mish viçi----------117--------15,2----------6,2---------1:-------0,4

Mish me eshtra----------139--------16,8----------8,0---------1:-------0,5

Pastë e peshkut----------192--------22,4----------11,4---------1:-------0,5

Ushqimet që nuk përmbajnë KH dhe produktet që prej 0,5 deri 1,5 yndyra në 1 gram albumina:

Produkti (100 gr)----------kcal----albumi-----yndy----albu----yndy

Gjizë i patundur me yndyrë----------168------17,9----------9,2-------1:------0,5

Mish viçi i shpinës----------129------14,9----------7,7-------1:------0,5

Vezë e pulës----------140------11,4----------10,2------1:------0,9

Djathë deleje----------282------21,8----------20,8------1:-----1,0

Djathë me yndyrë që shkrihet----------238------18,4----------17,5------1:-----1,0

Shotë e pjekur----------313------22,8----------23,6------1:-----1,0

Gjuhë mështjerre----------176------13,0----------13,8------1:-----1,0

Peshk i konservuar----------237-------14,4----------19,9-----1:-----1,4

Suxhuk i konservuar----------276--------15,9----------23,6-----1:-----1,5

Ushqimet që nuk përmbajnë KH dhe produktet që prej 1,5 deri 3 gr yndyra në 1 gr albumina:

Produkti (100)----------kcal----albumi-----yndy----albu----yndy

Suxhuk i ngurtë----------278------15,3---------24,1-------1:-------1,6

Suxhuk me mish----------307------15,3---------27,3-------1:-------1,8

Të kuqtë e vezës----------355------16,3---------31,9-------1:-------2,0

Mish i terur me dhjamë----------597------24,6---------53,4-------1:-------2,2

Pasteta----------302-------11,6---------28,4-------1:------2,4

Tëlyen 9%----------113------3,0----------9,0---------1:-----3,0

Ushqimet që nuk përmbajnë karbohidrate dhe produktet mbi 3 gr yndyrë për 1 gr albumina:

produkti (100 gr)----------kcal----album----yndy----album----yndy

tëlyen 12%----------140------3,0---------12,0------1:---------4,0

tëlyen 30%----------290------2,0----------30,0------1:---------15

tëlyen 36%----------344------2,0----------36,0------1:---------18

majonez----------666------2,1----------71,5------1:---------34

gjalpë (buter)----------748--------0,6----------82,5----yndyrë 100%

vaj ulliri----------896------0,0----------99,0----------

Produktet e bimëve që kanë albumina bimësh, karbohidrate dhe pa yndyra:

Produkti (100%)----------kcal---album---KH-te-----album----KH-te

spinaq----------19-------1.9----------2,2---------1:---------1,1

këpurdhat e terura të gurit----------342-----29,0--------34,0--------1:---------1,2

këpurdhat shampinjon----------31-------2,6----------3,5--------1;---------1,3

lulelakra----------17------1,3----------2,7--------1:---------2,1

bizelet e gjelbra----------44------3,6----------7,5---------1:---------2,5

trangujt turshi----------12-------0,7----------1,9--------1:---------2,7

lakra turshi----------20-------1,1----------3,4--------1:---------3,1

këpurdhat e freskëta të njoma----------23-------1,0----------3,8--------1:---------3,8

tranguj----------11--------0,5----------2,1--------1:--------4,2

hudhra----------123------5,6----------24,8-------1:--------4,4

rrepat e kuq----------35-------0,5----------2,3---------1:--------5,1

qepa ----------33-------1,2----------6,1---------1:--------5,1

karota ----------23--------0,7---------5,4---------1:--------5,4

domatja ----------27---------0,8---------4,8---------1:-------6,0

patatja----------66---------1,3---------14,9-------1:-------11

Produktet që kanë pak albumina, shumë karbohidrate dhe nuk kanë yndyra:

Produkti (100 gr)----------kcal----album-----KH-te---album----KH

mana ----------30--------1,3---------6,4----------1:---------4,9

mitrat----------29-------0,9---------5,6----------1:---------6,2

shalqiri----------23-------0,8---------5,2----------1:---------6,5

kajsia e butë e thatë----------184-----4,8---------43,4---------1:--------9,0

dredhëza----------26-------0,6--------6,2----------1:--------10

portokalli----------35--------0,8--------8,5----------1:--------10

kajsi e butë----------28--------0,6--------6,7----------1:--------11

kivi----------48--------1,0--------11,0---------1:--------11

fiku i terur----------247------3,6--------52,9---------1:--------15

pjeshka ----------37--------0,6--------9,1----------1:--------15

gështenja----------172------2,3--------36,6---------1:-------16

kumbulla ----------38--------0,6--------9,6----------1:-------16

kumbulla të terura----------161------2,4--------40,3---------1:-------17

banane----------77--------1,1-------19,2---------1:-------17

qershia ----------47--------0,6-------11,9---------1:-------20

ananas----------46--------0,5--------11,6--------1:-------23

rrush----------62--------0,6--------15,8--------1:-------26

hurmat----------248------2,0--------63,9---------1:------32

molla ----------46-------0,3---------12,0--------1:------40

dardha ----------41-------0,2---------10,6--------1:------53

rrush i terur----------247------1,1---------64,4--------1:-----58

marmelatë e dredhëzave----------204------0,6--------64,6--------1:------105

mjalti----------288-------0,4--------76,4--------;

coca-colla----------20--------0,00------5,0----------;

sheqer ----------398-------0,00------100,0-------;

Produktet që kanë shumë karbohidrate dhe aspak yndyra:

Produkti (100 gr)----------kcal---album-----KH-te---album-KH

bizelja----------349------23,8--------60,2--------1:2,5

fasulja----------346------21,4--------61,2--------1:2,9

makarona ----------376------14,2--------70,8--------1:5,0

drithëra të shtypura----------391------13,0--------67,8--------1:5,2

shpageta----------368------12,1--------74,6--------1:6,2

mielli i grurit----------350------9,7---------73,4---------1:7,9

gurabitë ----------413------8,6---------73,8---------1:8,6

grizë----------353------8,8---------76,6---------1:8,7

orizi----------349-----6,7----------78,9---------1:11,8

Produktet të cilat i përmbajnë të gjitha materiet ushqyese

produkti(100 gr)----------kcal-----album------yndy-----KH-te---albu---yndy-KH

soja----------442------34,9--------18,1-------34,8-------1:------0,5:---- 1,0

miell i sojës----------449-----39,9---------20,6------29,9-------1:------0,8:-----0,6

kakao----------459-----23,6---------20,2------45,7-------1:-------0,9:----1,9

kikirikat----------432-----19,0---------32,0------9,0---------1:------1,7:----0,9

farërat e luledielliit----------566-----24,4--------43,8-------18,6-------1:------1,8:----0,8

arrat (thelpinj)----------651-----16,0--------60,3--------11,5-------1:------3,8:-----0,7

çokolata me lajthi----------604----11,0---------44,0-------41,0--------1:-----4,0:-----3,7

lajthia (thelb)----------646----14,4----------63,0-------6,0---------1:-----4,4:-----0,4

çokollatë----------559----6,0----------33,4-------58,7--------1:-----5,6:-----9,8

çokolatë e hidhët----------624----4,0----------40,0-------48,0--------1:-----10:-----12

çipsat----------554----6.0----------40,0------51,0--------1:------6,7:----8,5

Njoftim: Në internet gjenden njohuri edhe më të gjëra rreth ushqimit optimal, por në gjuhen gjermane ose në gjuhë tjera. Dy nga autorët e njohur janë dr. Wolfgang Luz dhe Dr. Janë Kwasniewski etj. Mjafton ta kërkoni njërin prej këtyre shkencëtarëve.

(Kjo del në kopertinën mbrapa)

~ Prodhimet biologjike kanë vlera ushqyese 2 – 3 herë më shumë dhe janë shumë më të shëndosha.

~ Ushqimi optimal është harruar për shkak të zhvillimit të hovshëm industrial. Ushqimi optimal është baza kryesore ushqyese e njeriut, dhe e vetmja mundësi për të mbetur njeriu i shëndoshë. Nëse interesohemi që të mos vuajmë nga sëmundjet e ndryshme, atëherë duhet të ushqehemi me prodhime biologjike dhe optimale.

~ Ushqimi optimal në mënyrë gjenerale i përmirëson të gjitha llojet e sëmundjeve dhe shëndetin e ruan shumë mirë.

~ Me dietën optimale mund t'i humbasim rreth 6 kg në muaj; pesha e çdo njërit normalizohet dhe shëndeti ruhet shumë mirë.

Kujdes! Çdonjëri prej nesh është i mësuar të ushqehet kryesisht me karbohidrate. Assesi mos të harrojmë se në organizmin tonë, çdoherë, posa të kalohen 50 gramë karbohidrate, automatikisht shtohet oreksi dhe lajmërohet uria. Përpos kësaj, duhet të mos lejohet konsumi i pijeve dhe i ushqimeve të ëmbëlsuara gjatë dietës optimale.

Me respekt i dëshiron çdokujt fat dhe disiplinë me dietën optimale!

Nijazi Basha